

Bockshornklee *lat. Trigonella foenum graecum*, engl. Fenugreek, Griechisch-Heu...

Die Samen sind eine geballte Nährstoffladung. Sie setzen sich aus Kohlenhydraten mit vielen Ballaststoffen und Schleimstoffen, Eiweiß und hochwertigen Fetten zusammen. Bemerkenswert für die Samen sind der ungewöhnlich hohe Vitamin C-Gehalt (200 mg/100 g) und weitere wichtige Inhaltsstoffe wie verschiedene Enzyme, essentielle Aminosäuren (z.B. viel Lysin), Cholin, Vitamin E, Beta-Carotin, Mineralstoffe wie Kupfer, Saponine, Flavonoide und ein hoher Gehalt an ätherischen Ölen sowie **Trigonellin**.

Die therapeutische Bedeutung des Bockshornklees

Sauerstoffoptimierung

Neueste Untersuchungen belegen, daß die im Bockshornklee enthaltene hochwertige Eiweißzusammensetzung sowie der hohe Kupfergehalt der Pflanze die **Verwertung von Eisen** und somit den **Aufbau der roten Blutkörperchen** fördert. Als Folge ist eine **Verbesserung der Zellversorgung mit Sauerstoff** und Nährstoffen zu beobachten. Dieser Effekt, den **Spitzensportler** beim Höhenttraining anstreben, ist die Grundvoraussetzung für **maximales Leistungsvermögen, optimale Abwehrkraft und laufende Zellerneuerung**.

Venen- und rheumatische Erkrankungen

Eine weitere Eigenschaft des Bockshornklees liegt in seiner nachgewiesenen ödemprotektiven Wirkung. Ödeme gelten als Schrittmacher für **Venenerkrankungen, insbesondere Krampfadern und Hämorrhoiden**. Experten vermuten, daß die in der Heilpflanze enthaltenen Saponine und Cumarine den Bockshornklee zu einem **Venentherapeutikum** der Zukunft machen werden.

Die Saponine stabilisieren nicht nur die Venen, durch sie wird auch das körpereigene Cortison langsamer abgebaut. Im Blut liegt dann ein erhöhter Cortisonspiegel vor, der ohne Nebenwirkungen für ausreichenden **Gelenkschutz** sorgt. So ist Bockshornklee mit seiner **entzündungshemmenden Wirkung** ebenso bei Erkrankungen des **rheumatischen Formenkreises** einsetzbar.

Stoffwechselregulation

Im Zusammenhang mit **Herz-Kreislauf Erkrankungen** sind Saponine potente Cholesterin-"Regler". Als weiteren Effekt steigern sie die Freisetzung von Gallensäure, die wiederum das **Cholesterin** bindet und so dessen Ausscheidung begünstigt. Den Saponinen wird außerdem eine **immunstimulierende Wirkung** und ein **antidiabetischer, blutzuckersenkender Effekt (Diabetes)** (zusammen mit den Protease-Inhibitoren) zugeschrieben. Unterstützt wird eine diätetische Ernährungsweise durch ein Sättigungsgefühl, das durch den hohen Gehalt an Schleim- und Ballaststoffen im Bockshornklee hervorgerufen wird.

Haarwuchs

Eine mögliche Erklärung für den Stopp des **Haarausfalls** und der **Stimulation des Haarwuchses** ist die strukturelle Ähnlichkeit des im Bockshornkleesamen enthaltenen Wirkstoffes Trigonellin zu Minoxidil, 2,4-Diamino-6-piperidino-pyrimidin-3-Oxid. Minoxidil ist ein verschreibungspflichtiges Arzneimittel gegen Haarausfall. Pharmazeuten bezeichnen die strukturelle Ähnlichkeit auch als chemische Vorstufe. Medikamente gegen Haarausfall müssen in der Regel permanent eingenommen werden. Wegen möglicher Nebenwirkungen sind sie in der Diskussion. Der Samen der Heilpflanze Bockshornklee wird als speziell hergestelltes und patentiertes Extrakt in Kapselform über einen definierten Zeitraum eingenommen, der je nach Indikation zwischen 4 und 9 Monaten liegt. Hippokrates, Hildegard von Bingen, Albertus Magnus, Paracelsus, Kneipp, Dioskurides und viele andere renommierte Gelehrte setzten den Bockshornkleesamen als Therapeutikum u.a. bei **Schwächezuständen, Gelenkschmerzen, krankhaften Hautzuständen und Haarproblemen** ein. Bei den Chinesen, Griechen, Römern und Arabern genießt diese Heilpflanze hohes Ansehen.

1980. Ein Handwerksmeister aus Süddeutschland studierte wegen seiner chronischen Bronchitis alte Heil- und Kräuterbücher. Bockshornkleesamen fand er besonders interessant. Nach einem Rezept des Sebastian Kneipp und eigenen Zutaten kochte er sich einen Tee gegen seine chronische Bronchitis. Diese verschwand und mit ihr sein Haarausfall. Nicht von heute auf morgen. Sondern, wie das bei Heilpflanzen so üblich ist, nach vielen, vielen Wochen. Um exakt zu sein, entdeckte er nach 9 Monaten Bockshornkleesamen-Tee trinken neuen Haarwuchs in Form eines Flaums. Er konnte es nicht glauben, dachte nach und kam auf den Bronchitistee. Stellte doch dies die einzig maßgebliche Veränderung in seinen Lebensgewohnheiten dar. Der Handwerksmeister, auch in ihm steckte ein Erfinder, fing an zu experimentieren. Heraus kam ein speziell

hergestelltes, damals noch flüssiges Extrakt aus dem Bockshornkleesamen, welches seine Wirkung auch auf anderen Köpfen beweist. Im Laufe der Jahre wurde die Entwicklung des Produktes vorangetrieben und es entstand die hochdosierte Extrakt-Variante in Kapselform. Gleichfalls ging auch die Erfolgsquote steil nach oben. Wobei die beobachteten Erfolgsquoten, vor allem bei der Entwicklung neuen Haarwuchses unterschiedlich sind: Bei Frauen geschieht dies eher als bei Männern.

Da Menschen mit areata totalis universalis (**komplette Haarlosigkeit** am ganzen Körper), **kreisrundem Haarausfall**, **Haarausfall durch medikamentöse Therapien**, **diffusem Haarausfall**, **genetisch bedingten Haarausfall**, sowie unter dünnen, brüchigen und schuppigen Haaren leiden, entdeckte der Handwerksmeister im Laufe der Jahre, dass sein Extrakt mehr kann als Haarausfall stoppen und Follikel zum Haarwuchs zu aktivieren. **Schuppen und Kopfhautekzeme** verschwanden und fülligeres Haar mit mehr Sprungkraft entwickelte sich. Positive Nebenwirkungen: **Fingernägel**, die bekanntlich zu den Hautanhangsgebilden gehören und haarähnliche Strukturen aufweisen, wurden fester und wuchsen schneller.

Dokumentiert sind u.a. die **Senkung des Cholesterinspiegels** und die **Erhöhung des Sauerstoffgehaltes** im Blut. Der Lancet vom 16. September 1967 berichtet über die blutzuckersenkende Wirkung des Bockshornkleesamens, die dem Trigonellin zugeschrieben wird. Im "Kreuterbuch" des Medicus Hieronymus Bock von 1560 wird der Bockshornkleesamen bei Haarausfall und Erbgrind, einer ansteckenden Krankheit mit Borkenbildung, zur äußerlichen Anwendung empfohlen.

Definition: Bockshornkleesamen ist der getrocknete reife Samen von Trigonella foenum graecum, Fam.: Trigonella. Bockshornkleesamen enthält ca. 0,13 % des Alkaloids Trigonellin (ein Nikotinsäurederivat), das sich in Nicotinamid = Vitamin PP umwandelt. Weiterhin sind 28% Schleim (vornehmlich Mannagalaktan), Bitterstoffe, ätherisches Öl, in dem allerdings bislang stolze 40 verschiedene Komponenten identifiziert werden konnten und Rohproteine.

Trigonellin	0,13 %
Gesamt Sapogenin-Glykoside	
daraus Genine	7,3 %
Flüchtige Bestandteile und Feuchtigkeit	nicht publiziert
gebundene Öle	6,0 %
Rohproteine	24 - 25 %
Galactomannan-Schleim (Viskosität 12,7 cP)	1,9 - 7,4 %
Glukose im Schleim	24 - 35 %

Sonstige Bestandteile:

C--Flavonylglycoside, Zucker, Enzyme, Cholin, Bitterstoffe, Aminosäure. Aminosäurezusammensetzung des Proteins in den Samen von Bockshornklee (g je 16g N):

Alanin	4,0	Histidin	2,0	Prolin	4,6
Arginin	9,2	Isoleucin*	4,5	Serin	5,2
Asparaginsäure	10,9	Leucin*	6,8	Threonin*	3,0
Cystin*	n.b.	Lysin*	6,0	Trythopan*	1,6
Glutaminsäure	15,8	Methionin*	1,3	Valin*	3,4
Glycin	4,4	Phenylalanin*	3,8		

* = essentiell

Pharmakologie

Mit hoher Wahrscheinlichkeit kann angenommen werden, dass sowohl das Trigonellin wie auch die Sapogenin-Glykoside bei der **Aktivierung des Haarwuchses** eine Rolle spielen. Verwandte Substanzen zum Trigonellin wie z.B. die Nikotinsäure und das Nikotinsäureamid sind als pharmakologisch wirksame Substanzen sehr gut dokumentiert.

Gebrauchsempfehlung: 3 x tägl. 10-15 Tropfen in Flüssigkeit vor dem Essen.